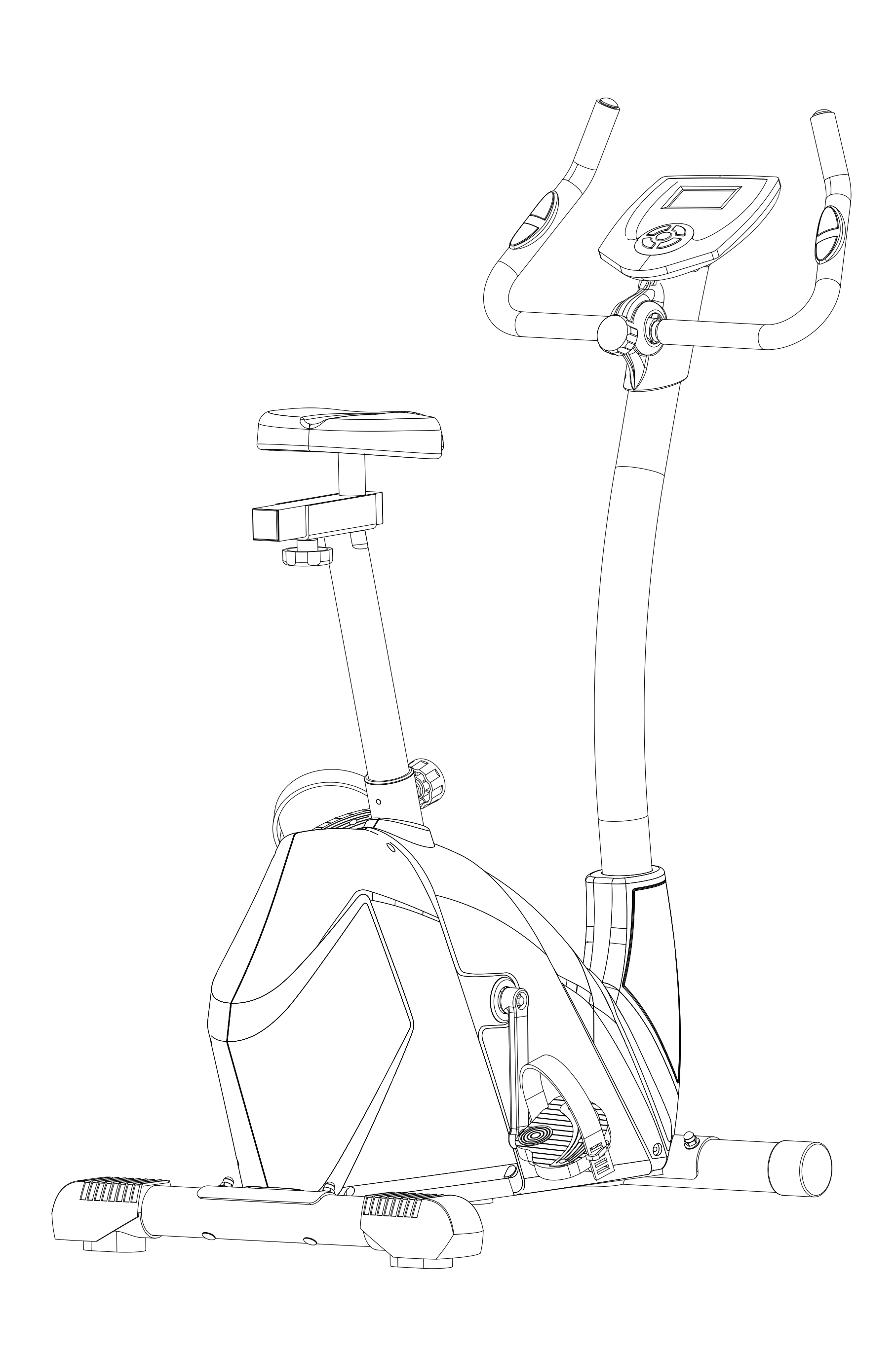


Núm. de modelo PFIVEX51811.0
N.º de serie ___________

Escriba el número de serie en el espacio superior para su referencia.

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta o le faltan piezas, contacte con nosotros:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es
página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ ADVERTENCIA

Lea todas las instrucciones y avisos de este manual antes de usar el equipo. Guarde este manual para futuras consultas.

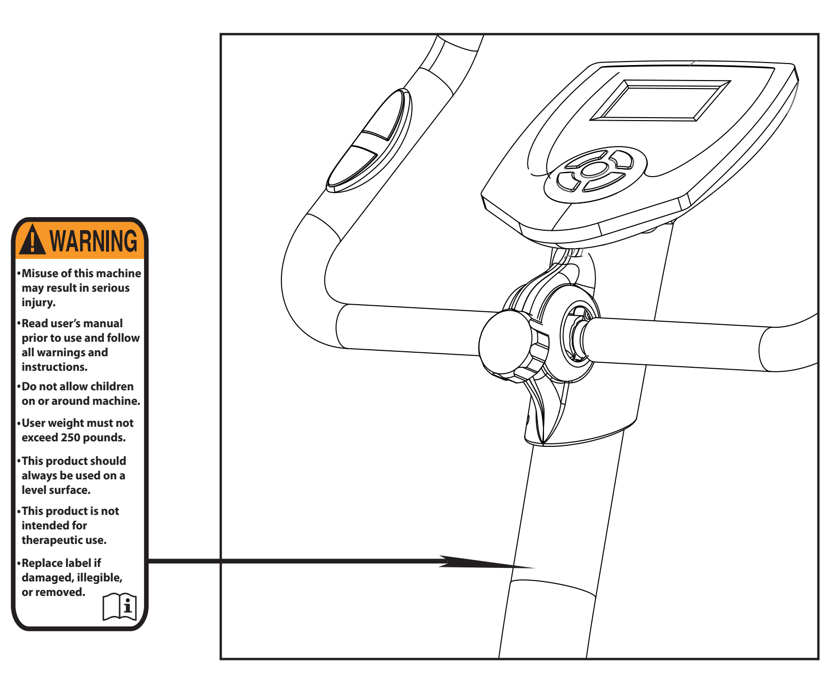
Visite nuestro sitio web
www.iconsupport.eu

ÍNDICE DE CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA 1
AVISOS IMPORTANTES 2
ANTES DE EMPEZAR 3
MONTAJE 4
CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA 6
CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA 10
CÓMO MEDIR SU PULSO 11
MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 11
INDICACIONES DE EJERCICIOS 12
DIBUJOS DE DESPIECE 13
LISTA DE PIEZAS 14
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO .... Última página

COLOCACIÓN DE LOS ADHESIVOS DE ADVERTENCIA

En este dibujo se indica la posición de los adhesivos de advertencia. Si un adhesivo se pierde o resulta ilegible, llame al número de teléfono que figura en la portada de este manual y solicite un adhesivo gratuito. Coloque el adhesivo en la posición indicada. Nota: los adhesivos pueden no mostrarse en tamaño real.



AVISOS IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: para reducir el riesgo de lesión grave, lea todos los avisos e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias fijadas a la bicicleta antes de usarla. ICON no se hace responsable de los daños personales o materiales que pudieran derivarse del uso de este producto.

1. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad.

2. Utilice la bicicleta únicamente del modo descrito en este manual.

3. El propietario del equipo es el responsable de garantizar que todos los usuarios de la bicicleta están debidamente informados de todos los avisos.

4. La bicicleta está concebida exclusivamente para uso doméstico. No la utilice para alquilarla o utilizarla en establecimientos comerciales o institucionales.

5. No instale la bicicleta al aire libre, y manténgala alejada de la humedad y del polvo. Instale la bicicleta sobre una superficie nivelada y con una alfombra debajo para proteger el suelo o la moqueta. Asegúrese de dejar un espacio mínimo de 0,9 m desde la parte frontal y trasera de la bicicleta, y de 0,6 m a cada lado.

6. Inspeccione y apriete correctamente todas las piezas con regularidad. Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y a los animales de compañía alejados de la bicicleta.

8. El uso de la bicicleta no está pensado para personas con un peso superior a 115 kg.

9. Utilice indumentaria apropiada para hacer ejercicio; no utilice prendas flojas o sueltas que pudieran engancharse en la bicicleta. Mientras realiza ejercicio, utilice calzado deportivo para proteger los pies.

10. Sujétese al manillar o a los brazos del cuerpo superior cuando suba, baje o utilice la bicicleta.

11. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

12. Mantenga la espalda recta mientras usa la bicicleta; evite arquearla.

13. El exceso de ejercicio puede provocar lesiones graves e incluso la muerte. Si experimenta alguna clase dolor o mareo durante la realización del ejercicio, pare inmediatamente y mantenga la calma.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por adquirir la ProForm® 275 ZLX. Esta bicicleta cuenta con una serie de características concebidas para hacer de sus entrenamientos en casa una experiencia más eficaz y agradable.

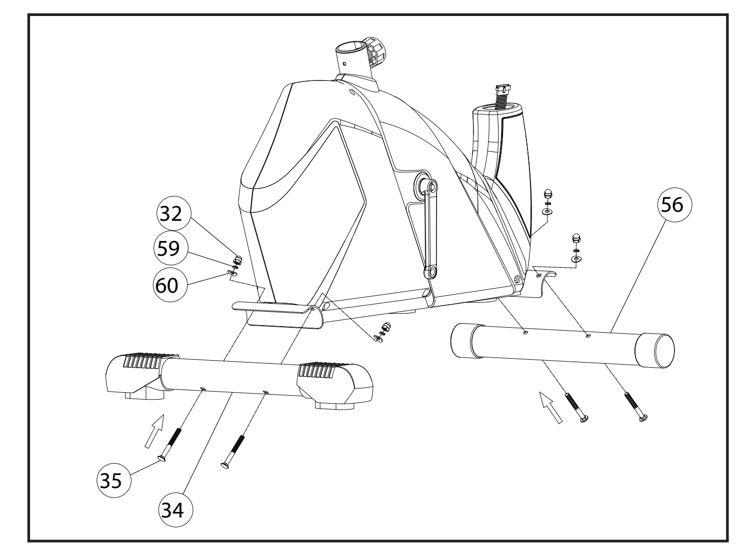
Le aconsejamos que lea este manual detenidamente antes de usar la bicicleta. Si tiene alguna duda después de leer el manual, consulte la portada del manual. Para facilitarnos la tarea, tenga a mano el número de modelo del producto y el número de serie antes de ponerse en contacto con nosotros. El número de modelo es PFIVEX51811.0, y la posición del adhesivo con el número de serie se indica en la portada de este manual.

Antes de seguir leyendo, familiarícese con las piezas etiquetadas en el siguiente dibujo.

MONTAJE

PASO 1

Levante la parte delantera del cuadro principal y fije el estabilizador delantero (56) con 2 x tornillos de cabeza redonda (35), 2 x arandelas curvas (60), 2 x arandelas de presión (59) y 2 x tuercas ciegas (32). Ahora repita el mismo proceso en el estabilizador trasero (34).



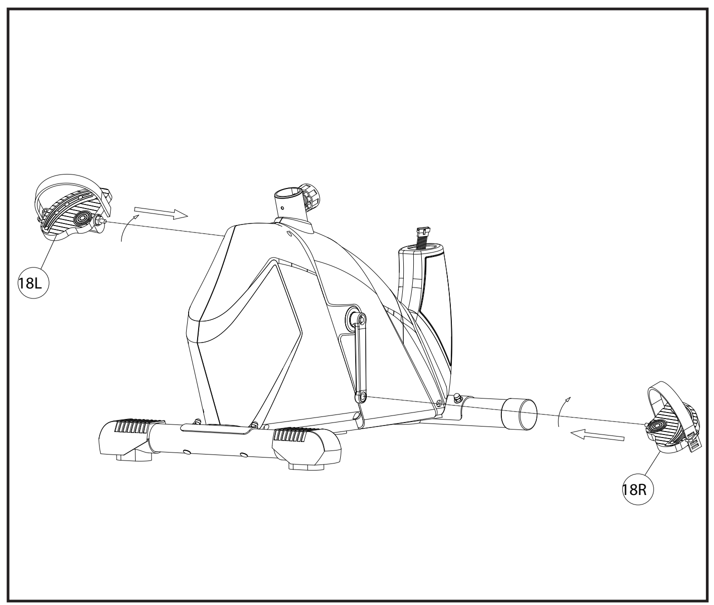
PASO 2

Coloque el pedal derecho (18R) en el cigüeñal derecho.

NOTA: la dirección de apriete coincide con el sentido de las agujas del reloj.

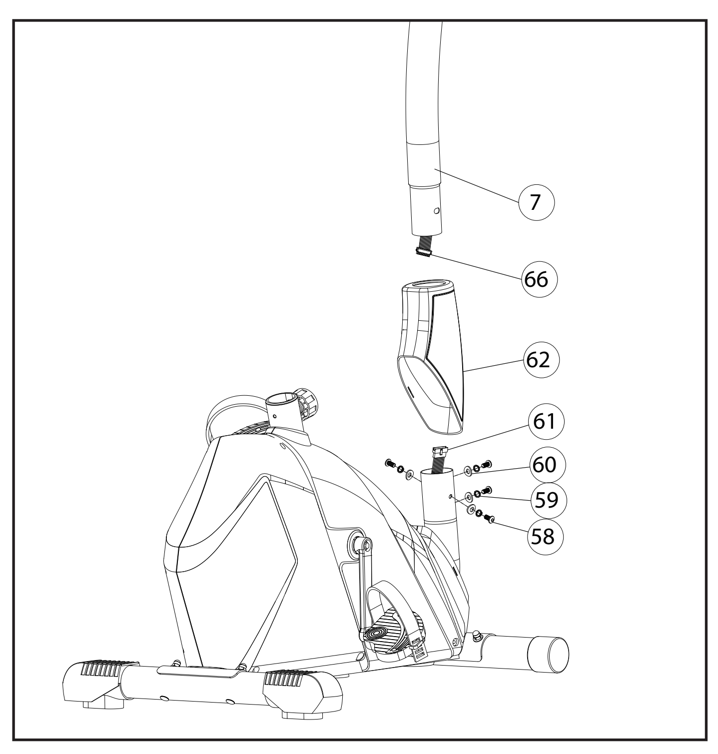
Ahora repita el mismo proceso para el pedal izquierdo (18L). NOTA: la dirección de apriete es en sentido contrario a las agujas del reloj.

A continuación, instale las tiras de los pedales izquierdo y derecho, respectivamente.
Nota: los pedales están marcados con "L" para la izquierda y "R" para la derecha.



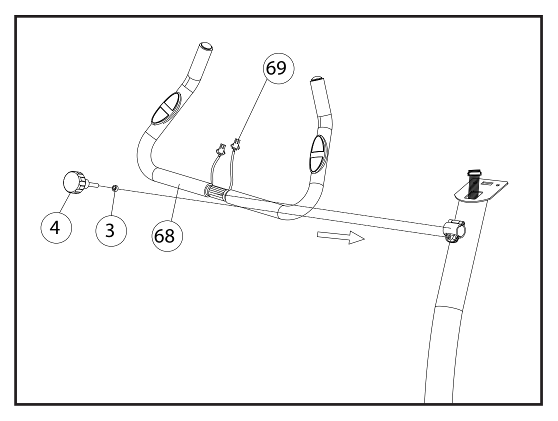
PASO 3

Levante con cuidado la tija del manillar (7) hasta colocarla en posición vertical.
Deslice la cubierta de plástico delantera (62) hacia la tija del manillar (7).
Conecte el cable superior del ordenador (66) con el cable inferior del ordenador (61).
A continuación, coloque la tija del manillar en el cuadro principal y fíjelo con 4 arandelas curvas (60), 4 arandelas de presión (59) y 4 tornillos Allen (58).



PASO 4

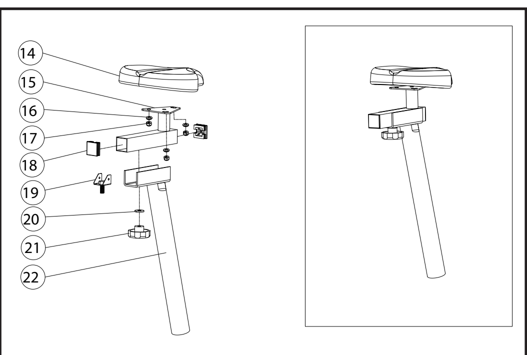
Tome el manillar (68) y fíjelo en su posición mediante el separador metálico (3) y el pomo (4). Asegúrese de deslizar el cable de pulso manual (69) por encima de la abrazadera del ordenador y a través del orificio provisto en la parte trasera de la tija del manillar. Apriételo todo lo posible.



PASO 5

Retire las tres arandelas (10) y tuercas de nailon (preensambladas) (11) de la parte trasera del sillín. Coloque el sillín en el conjunto deslizante (9) y fíjelo con tres arandelas (10) y tres tuercas de nailon (11). Coloque el sillín, junto con el conjunto deslizante, en la tija del sillón (16), dejando fuera el tornillo deslizante.

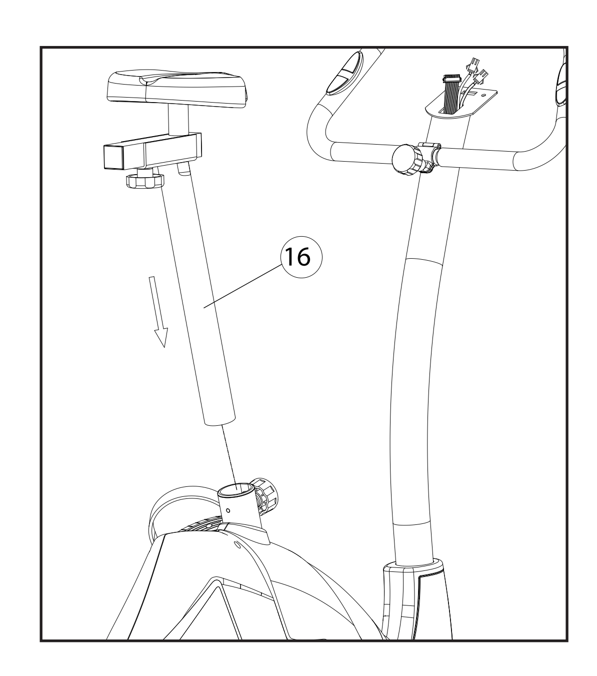
A continuación, fije el tornillo con la arandela plana (14) y el pomo (15) firmemente.



PASO 6

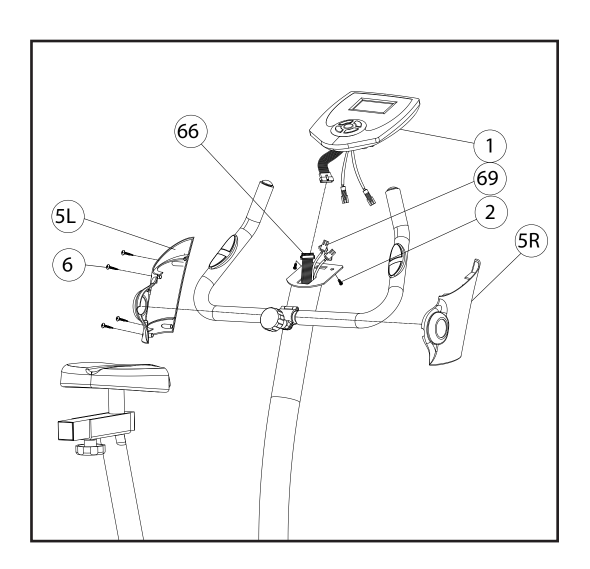
Coloque la tija del sillín (16) en el cuadro principal. Seleccione una altura apropiada y fíjelo en su posición sirviéndose del pomo de ajuste del soporte del sillín.

Nota: asimismo, al elegir la posición deseada, deberá asegurarse de que el pilar del sillín no se salga del cuadro principal más allá de la posición más alta posible (aparece marcada).



PASO 7

Retire los 2 tornillos preinstalados (2) de la parte trasera del ordenador (1).
Conecte el cable superior del ordenador (66) y los dos cables de pulso manual (69) con el cable de la parte trasera del ordenador (1) por separado.
A continuación, fije el ordenador a la abrazadera de la tija del manillar utilizando los 2 tornillos retirados con anterioridad (2).
Fije la cubierta del manillar (5L+R) al manillar utilizando 4 tornillos (6).
La máquina estará entonces lista para su uso.



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

Siga su progreso en la pantalla.
La consola cuenta con seis indicadores que muestran la siguiente información del entrenamiento:
Speed (Velocidad): esta pantalla muestra la velocidad del pedaleo en kilómetros por hora.
Time (Tiempo): este indicador muestra el tiempo transcurrido.
Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, este indicador muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido.
Distance (Distancia): este indicador muestra la distancia que ha pedaleado en revoluciones totales.
Calories (Calorías): este indicador muestra el número aproximado de calorías consumidas.
RPM: este indicador muestra la velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (rpm).
Watts (Vatios): este indicador muestra los vatios generados durante el entrenamiento.

CÓMO USAR LA CONSOLA

Asegúrese de conectar el adaptador de alimentación.
Si hay una lámina de plástico transparente en la superficie de la consola, retírela.

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Pulse los botones:

UP:
Pulse este botón para aumentar la resistencia durante el entrenamiento, o durante el modo de ajuste, para aumentar/cambiar los valores de tiempo, distancia, calorías, edad y sexo, o de los programas.

DOWN:
Pulse este botón para disminuir la resistencia durante el entrenamiento o, durante el modo de ajuste, para cambiar los valores de tiempo, distancia, calorías, edad y sexo, o de los programas.
MODE:
Durante el modo de ajuste de tiempo, pulse este botón para validar las horas y los minutos.
Durante el modo de ajuste, pulse este botón para validar los valores seleccionados.
Durante el modo STOP, pulse este botón para restablecer los valores.
START/STOP:
Si desea un inicio rápido, pulse este botón para empezar el recuento de la consola desde 0.
Si mantiene pulsado este botón durante más de 2 segundos, se restablecerán los valores.
PULSE RECOVERY:
Pulse este botón para activar la prueba de recuperación.

3. Empiece a pedalear y consulte su progreso en la pantalla.

A medida que hace ejercicio, la consola mostrará el modo seleccionado.

4. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos y la consola se pondrá en pausa. La consola dispone de una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente.

Cómo utilizar la Prueba de recuperación del pulso:

Esta función sirve para comprobar la condición de la recuperación del pulso en una escala de A+ a C, donde A+ representa la condición óptima y C la peor, con los incrementos siguientes: A+,A, B+, B, C+, C.
Para obtener una evaluación correcta, los usuarios deben hacer la prueba inmediatamente después de terminar el entrenamiento pulsando la tecla TEST (RECOVERY). Una vez pulsada la tecla, aplique correctamente el detector de frecuencia cardiaca; la prueba durará 1 minuto y el resultado se mostrará en pantalla. Si el ordenador no detecta la frecuencia cardiaca actual y pulsa TEST (RECOVERY), no entrará en la prueba de recuperación del pulso.
Durante la prueba de recuperación del pulso, pulse TEST (RECOVERY) para salir de la prueba y volver al estado de parada.

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse un botón o empiece a pedalear. Toda la pantalla se iluminará durante unos instantes, transcurridos los cuales la consola estará lista para su uso.

2. Seleccione el modo manual.
Cuando encienda la consola, el modo manual estará seleccionado. Si ha seleccionado un programa, vuelva a seleccionar el modo manual pulsando repetidamente el botón Smart Programs hasta que aparezca una serie de ceros en la pantalla.

Pulse UP/DOWN para seleccionar el programa 1. Por defecto, el nivel de resistencia es 5. TIME parpadeará en la consola. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar la duración de su entrenamiento. Pulse MODE para validar la selección. Haga lo mismo para la distancia, las calorías y el pulso. Finalmente, pulse el botón START/STOP para comenzar.

3. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

4. Siga su progreso en la pantalla.
La consola muestra el tiempo transcurrido y la distancia recorrida. Nota: cuando se selecciona un programa inteligente, la pantalla muestra el tiempo restante del programa en lugar del tiempo transcurrido. También muestra la velocidad de pedaleo (en rpm), las calorías y calorías de grasa consumidas, así como la frecuencia cardiaca si utiliza el sensor manual de pulso.

5. Si lo desea, mida su frecuencia cardiaca.
Nota: si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Para medir su frecuencia cardiaca, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos. Cuando se detecte su pulso, el indicador en forma de corazón de la pantalla parpadeará con cada latido de su corazón y aparecerán dos guiones. Después de unos instantes, su frecuencia cardiaca aparecerá en la pantalla. Para que la lectura de su frecuencia cardiaca sea lo más precisa posible, siga sujetando las empuñaduras durante unos 15 segundos. Nota: si sigue sujetando el sensor manual de pulso, la pantalla mostrará su frecuencia cardiaca durante un máximo de 30 segundos. A continuación, la pantalla mostrará su frecuencia cardiaca junto con el resto de modos. Si no se muestra su frecuencia cardiaca, asegúrese de haber colocado las manos de la manera descrita. Procure no mover en exceso las manos ni apretar con demasiada fuerza los contactos metálicos. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos metálicos con un paño suave; no utilice nunca alcohol ni productos químicos o abrasivos para limpiar los contactos.

6. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación de tiempo parpadeará en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

CÓMO UTILIZAR LOS PROGRAMAS PREDEFINIDOS

1. Encienda la consola.
Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su programa predefinido.
Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar un programa. Seleccione el programa conforme a los objetivos y perfiles que se muestren en la consola.

3. Ajuste el programa según sus objetivos diarios.
TIME parpadeará en la consola. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar la duración de su entrenamiento. Pulse el botón MODE para validar la selección. DISTANCE parpadeará. Repita la operación para seleccionar y validar la distancia. Haga lo mismo para las calorías y el pulso. Finalmente, pulse el botón START/STOP para comenzar su entrenamiento.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.
Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia.
Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación de tiempo parpadeará en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

PROGRAMAS DE CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDIACA

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su programa predefinido.

Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el programa Heart Rate. Espere a que la indicación PROGRAM empiece a parpadear. Pulse el botón MODE para validar la selección.

Cada programa se corresponde con un objetivo específico:

El programa 12 corresponde al 60% del control de frecuencia cardiaca máximo.
El programa 13 corresponde al 70% del control de frecuencia cardiaca máximo.
El programa 14 corresponde al 85% del control de frecuencia cardiaca máximo.
El programa 15 le permite definir el objetivo de control de la frecuencia cardiaca.

El control de la frecuencia cardiaca se calcula de la siguiente manera: 220- su edad. Por ejemplo, para una persona de 35 años:
220-35 = 185 pulsaciones/minuto.

3. Introduzca sus datos.

AGE parpadeará. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar su edad y a continuación, vuelva a pulsar el botón UP/DOWN para seleccionar su objetivo, y pulse MODE para validar la selección. Haga lo mismo para configurar el tiempo, la distancia y las calorías.
Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.

Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia.
Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación de tiempo parpadeará en la pantalla y la consola se pondrá en pausa.
Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

PROGRAMA DE VATIOS

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su programa predefinido.

Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el programa llamado WATT. Espere a que la indicación PROGRAM empiece a parpadear. Pulse el botón MODE para validar la selección.

3. Introduzca sus datos.

TIME parpadeará. Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el tiempo y a continuación, vuelva a pulsar el botón UP/DOWN para seleccionar la distancia y los vatios. Pulse el botón MODE para validar la selección. Finalmente, pulse START/STOP para comenzar.

Este programa depende de su velocidad, por lo que no puede ajustar el nivel de resistencia.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.

Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia.
Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.

5. Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación de tiempo parpadeará en la pantalla y la consola se pondrá en pausa.
Si los pedales no se mueven durante unos minutos, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

PROGRAMAS DE AJUSTE DEL USUARIO

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su programa predefinido.

Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el programa (de U1 a U4). Espere a que la indicación PROGRAM empiece a parpadear. Pulse el botón MODE para validar la selección.

3. Introduzca sus datos.

Los usuarios pueden editar los valores de tiempo, distancia, calorías y edad, y el nivel de resistencia en 10 intervalos. Los valores y los perfiles se almacenarán en la memoria después de la configuración.
Para hacerlo, una vez seleccionado el programa y pulsado el botón MODE durante 3 segundos, la primera columna parpadeará y podrá utilizar el botón UP/DOWN para crear su perfil. Pulse MODE para validar la selección y avanzará a la segunda columna. Vuelva a pulsar el botón MODE durante 3 segundos y utilice los botones UP/DOWN para ajustar el nivel de la columna. Haga lo mismo para las 10 columnas. Finalmente, pulse el botón START/STOP para comenzar.

4. Si lo desea, cambie la resistencia de los pedales.

Durante el pedaleo, puede cambiar la resistencia de los pedales pulsando los botones de aumento y disminución de la resistencia. Existen diez niveles de resistencia. Nota: después de pulsar los botones, los pedales tardarán unos instantes en alcanzar el nivel de resistencia seleccionado.
Si los pedales no se mueven durante unos segundos, la indicación STOP aparecerá en la pantalla y la consola se pondrá en pausa. La consola dispone de una función de apagado automático. Si los pedales no se mueven y los botones de la consola no se pulsan durante unos minutos, la alimentación se apagará automáticamente para ahorrar pila.

PRUEBA DE GRASA CORPORAL

1. Encienda la consola.

Para encender la consola, pulse cualquier botón de la consola o, sencillamente, empiece a pedalear.

2. Seleccione su programa predefinido.

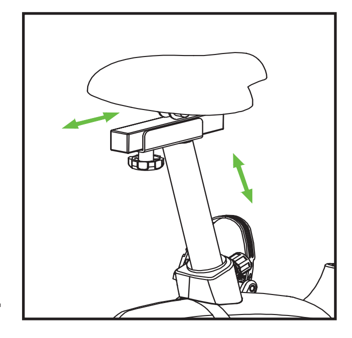
Pulse el botón UP/DOWN para seleccionar el programa 20 (llamado BODY FAT). Espere a que la indicación PROGRAM empiece a parpadear. Pulse el botón MODE para validar la selección. Se trata de un programa diseñado específicamente para calcular el índice de grasa corporal del usuario.

3. Introduzca sus datos.

Pulse el botón MODE para seleccionar la altura, el peso, la edad y el sexo. A continuación, pulse el botón UP/DOWN para ajustar los valores. Después de pulsar el botón START/STOP para calcular la grasa corporal, aplique correctamente el detector de frecuencia cardiaca. Si no se detecta ninguna señal, el mensaje de error “Err” aparecerá en la pantalla del perfil. Si esto sucede, pulse el botón START/STOP para volver a realizar el cálculo. El perfil aparecerá entonces en pantalla.

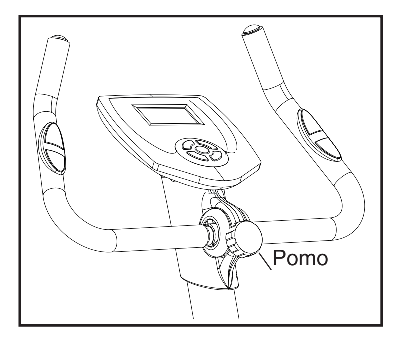
CÓMO UTILIZAR LA BICICLETA DE EJERCICIOS

CÓMO AJUSTAR LA ALTURA Y LA POSICIÓN LATERAL DEL SILLÍN



Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín debe estar colocado a la altura correcta. Durante el pedaleo, sus rodillas deben doblarse ligeramente cuando los pedales se encuentran en la posición más baja. Para ajustar la altura o la posición lateral del sillín, primero afloje el pomo del poste del sillín. A continuación, tire del pomo, deslice hacia arriba o hacia abajo el poste del sillín hasta alcanzar la posición deseada y suelte el pomo. Mueva ligeramente el poste del sillín hacia arriba o hacia abajo para asegurarse de que el pomo está bien encajado en uno de los orificios del poste del sillín. A continuación, apriete firmemente el pomo.

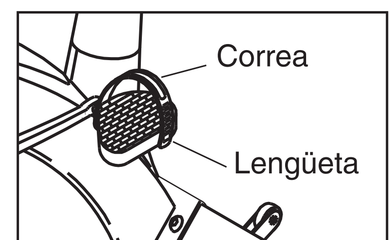
CÓMO AJUSTAR EL MANILLAR



Para ajustar el manillar, primero afloje el pomo de ajuste. Mueva el manillar hacia delante o hacia atrás hasta la posición deseada y vuelva a apretar el pomo de ajuste.

CÓMO AJUSTAR LAS TIRAS DE LOS PEDALES

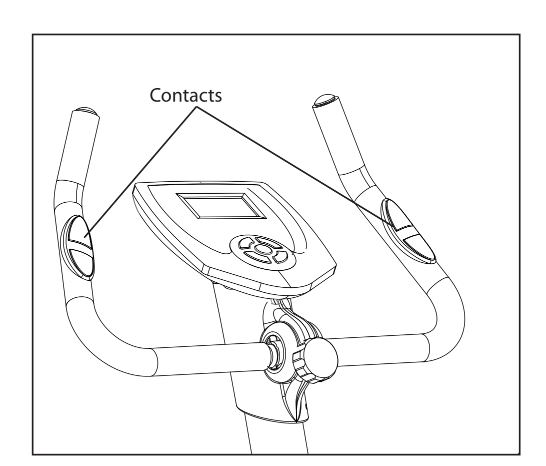
Para ajustar las tiras de los pedales, tire de los extremos de las tiras hasta sacarlas de las lengüetas de los pedales. Ajuste las tiras de los pedales en la posición deseada y a continuación, presione en los extremos de las mismas para fijarlas en las lengüetas.



CÓMO MEDIR SU PULSO

Si lo desea, mida su frecuencia cardiaca.

Puede medir su frecuencia cardiaca con el sensor manual de pulso, o bien con el pulsómetro opcional de pecho.
Nota: si sujeta el sensor manual de pulso y lleva el pulsómetro de pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará correctamente su frecuencia cardiaca.
Si hay láminas de plástico transparente en los contactos metálicos del sensor manual de pulso, retírelas. Compruebe también que sus manos están limpias. Para medir su frecuencia cardiaca, agarre el sensor manual de pulso con las palmas de las manos apoyadas en los contactos metálicos. Evite mover las manos o apretar en exceso los contactos.



Cuando termine de hacer ejercicio, la consola se apagará automáticamente.

Si los pedales no se mueven durante unos segundos, se emitirá un sonido y la consola se pondrá en pausa.
Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsa ningún botón, la consola se apagará y la pantalla se reiniciará.

MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Inspeccione y apriete todas las piezas de la bicicleta de ejercicios regularmente.

Sustituya las piezas gastadas inmediatamente.
Para limpiar la bicicleta de ejercicios, utilice un paño húmedo y un poco de detergente suave.

Importante: para evitar dañar la consola, manténgala alejada de los líquidos y de la luz solar directa.

INDICACIONES DE EJERCICIOS

⚠ ADVERTENCIA:

Antes de empezar este o cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esta recomendación es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud con anterioridad. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden afectar a la precisión de las lecturas de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está concebido como una ayuda para determinar las tendencias generales de la frecuencia cardiaca durante el ejercicio.

Estas indicaciones le servirán como referencia para planificar su programa de ejercicios. Para obtener información detallada sobre ejercicios, consulte un manual acreditado o hable con su médico. Recuerde que, para obtener un resultado satisfactorio, es necesario que cuide su alimentación y que descanse bien.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su objetivo es quemar calorías como fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para conseguir los mejores resultados es imprimir una intensidad adecuada al ejercicio. Para determinar el nivel de intensidad adecuado, se toma como referencia la frecuencia cardiaca. En la tabla siguiente se muestran las frecuencias cardiacas recomendadas para ejercicios aeróbicos y para la quema de calorías.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para determinar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior de la tabla (redondee su edad hacia los diez años más próximos). Los tres números que aparecen sobre su edad definen su “zona de entrenamiento”. El número más bajo es la frecuencia cardiaca para la quema de grasa, el número intermedio se corresponde con la frecuencia cardiaca para la quema máxima de grasa y el número más alto es la frecuencia cardiaca para ejercicio aeróbico.

Quema de grasa: para quemar grasa de manera eficaz, hay que mantener un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo continuado. Durante los primeros minutos del ejercicio, el cuerpo obtiene la energía de las calorías de los carbohidratos. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio, el cuerpo comienza a obtener la energía de las grasas almacenadas. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se sitúe cerca del número más bajo de su zona de entrenamiento. Para la quema máxima de grasa, realice el ejercicio manteniendo la frecuencia cardiaca próxima al número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicio aeróbico: si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicio aeróbico, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para que el ejercicio aeróbico sea eficaz, ajuste la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardiaca se aproxime al número más alto de su zona de entrenamiento.

INDICACIONES PARA EL ENTRENAMIENTO

Calentamiento: empiece con 5 o 10 minutos de estiramientos y ejercicios suaves. Así aumentará la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca y la circulación como preparación al ejercicio.

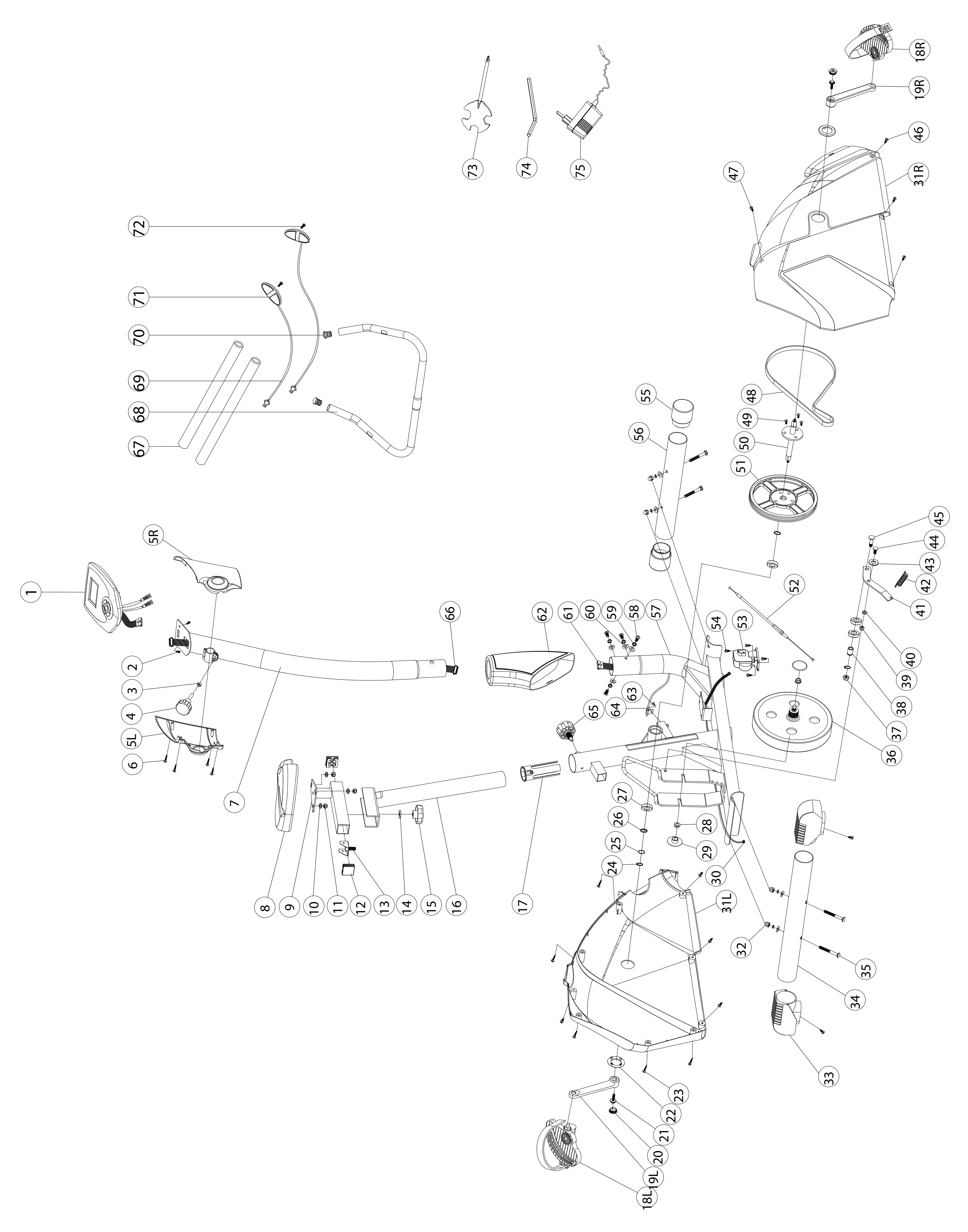
Ejercicios en la zona de entrenamiento: realice ejercicio durante 20 o 30 minutos manteniendo la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento. Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardiaca correspondiente a su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos. Respire de forma profunda y regular durante el ejercicio; no contenga nunca la respiración.

Enfriamiento: termine con 5 o 10 minutos de estiramientos. El enfriamiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y ayuda a evitar problemas después del ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIO

Para mantener o mejorar sus condiciones físicas, entrene tres veces a la semana, con al menos un día de descanso entre un entrenamiento y otro. Cuando lleve unos meses realizando ejercicios de manera habitual, podrá realizar hasta cinco entrenamientos a la semana si lo desea. No olvide que la clave del éxito es disfrutar mientras hace ejercicio y convertirlo en parte de su rutina diaria.

DIBUJO DE DESPIECE — Núm. de modelo PFIVEX51811.0



LISTA DE PIEZAS — Núm. de modelo PFIVEX51811.0

Artículo	Descripción	Cant.
1	Ordenador	1
2	Tornillo	2
3	Separador metálico	1
4	Pomo	1
5	Cubierta del manillar (I+D)	1
6	Tornillo	4
7	Poste del manillar	1
8	Sillín	1
9	Conjunto deslizante	1
10	Arandela	3
11	Tuerca de nailon	3
12	Tapa	3
13	Tornillo	1
14	Arandela Ø10 x 25 x 3t	1
15	Tornillo M10	1
16	Tija del sillín	1
17	Cubierta de plástico interior	1
18	Pedal (I+D)	1
19	Cigüeñal (I+D)	1
20	Tapa del cigüeñal	2
21	Tornillo M8 x 25	2
22	Tapa	2
23	Tornillo autorroscante M4 5 x 25	5
24	Clip en forma de C	2
25	Arandela alabeada	1
26	Arandela 1t Ø17 x 22	2
27	Cojinete	4
28	Tuerca	2
29	Tapa	2
30	Toma del adaptador principal	1
31	Cubrecadena (I+D)	1
32	Tuerca ciega M8	4
33	Tapa trasera	2
34	Estabilizador trasero	1
35	Tornillo de cabeza redonda M8	4
36	Rueda de inercia	1
37	Tuerca de nailon M10	1

Artículo	Descripción	Cant.
38	Separador de tubo	1
39	Tuerca de nailon M8	1
40	Arandela 2t Ø17 x 22	1
41	Bastidor	1
42	Muelle	1
43	Arandela 1,5t Ø10 x19	1
44	Tornillo de cabeza redonda M8 x 20	1
45	Tornillo de cabeza redonda M10 x 38	1
46	Tornillo M5 x 15	8
47	Tornillo M5 x 20	2
48	Correa	1
49	Tornillo Allen	3
50	Eje de la rueda motriz	1
51	Rueda de correa	1
52	Cable de conducción	1
53	Motor	1
54	Tornillo M5 x 20	4
55	Tapa delantera	2
56	Estabilizador delantero	1
57	Cuadro principal	1
58	Tornillo Allen M8 x 20	4
59	Arandela de presión Ø8	8
60	Arandela curva 1,5t Ø8 x 19	8
61	Cable inferior del ordenador	1
62	Cubierta de plástico delantera	1
63	Tornillo	1
64	Sensor con cable	1
65	Pasador de enganche rápido	1
66	Cable superior del ordenador	1
67	Espuma del manillar	2
68	Manillar	1
69	Cable del sensor manual de pulso	2
70	Tapa	2
71	Almohadillas del sensor manual de pulso	2
72	Tornillo	2
73	Llave combinada	1
74	Llave Allen	1
75	Adaptador	1

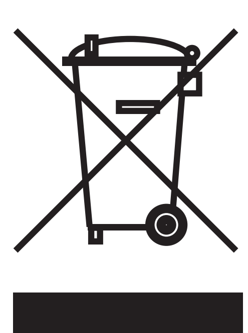
PEDIDO DE PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, consulte la portada de este manual. Para facilitarnos la tarea, cuando se ponga en contacto con nosotros, deberá tener a mano la siguiente información:

- el número de serie y el número del modelo del producto (consulte la portada de este manual)
- el nombre del producto (consulte la portada de este manual)
- el número de referencia y la descripción de las piezas de repuesto (consulte la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE DESPIECE que encontrará hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE RECICLAJE PARA CLIENTES DE LA UE

Este producto electrónico no se puede desechar en los residuos municipales. Para proteger el medio ambiente, recicle este producto cuando haya terminado su vida útil, tal y como especifica la ley. Acuda a una de las instalaciones autorizadas para recoger este tipo de residuos en su zona. Así, ayudará a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si necesita más información sobre cómo deshacerse de los residuos de manera correcta y segura, contacte con su oficina local o con el establecimiento en el que adquirió el producto.



ESPECIFICACIÓN

Dimensiones, abierta (longitud x anchura x altura): 118 x 54 x 137 cm
Peso del producto: 31 kg